



## 有關抑鬱的事實... 和怎樣令情況好轉...

承認感到抑鬱並不容易，因為在我們的社會，這可能被認為是無力駕馭情況，或是一種「精神病」。如果您感到抑鬱，您要知道的一件最重要的事情是：您並非孤單作戰的。

### 甚麼是抑鬱症？誰會感到抑鬱？

許多人在他們的一生中，有時會受到抑鬱的影響。一般來說，婦女感到抑鬱的機會幾乎是男性的兩倍，而且可以在任何年齡開始，由童年一直至老年。例如帶有情緒和社會問題到來 Leichhardt 婦女保健中心的婦女，其中百分之75都受到抑鬱的影響。

每一個人所經歷的抑鬱也不同，正如每一個人也是與別不同的。而抑鬱也有深淺不同程度，涵蓋範圍由傷心和孤單的感覺，至強烈感到徹底的絕望。不是每一個女性都會有完全相同的感受。婦女通常會自責和感到內疚，有時也可能影響她們對生活中其他較為正面的事情的看法。

### 抑鬱可以由許多不同的事情引起的...

有些人有生理上的抑鬱。他們較易感到抑鬱是因為他們腦部的化學物質不平衡。大多數抑鬱症是由社會因素引起，或人們對自己身上發生的一件或多件事情的反應。例如失去摯親、單親父母的壓力、貧窮、失業和居住環境欠佳、生病和感到孤單，或沒有家人或朋友在身邊。其他導致抑鬱的「原因」可以是家庭暴力、性虐待、酒精或其他藥物問題、長時期的壓力、童年創傷、悲傷和失落、性方面的問題，或其他您在生活上未能解決的憂慮。

來自不同文化背景的女性往往需要應付更大的壓力，部份可能源自文化和社會孤立，移民後在定居方面遇到困難，和缺乏英語溝通能力。有些文化，較多以身體而不是感覺和情緒來表達抑鬱，（Kleinman & Good 1985）。例如婦女在談及抑鬱時，她們會形容為感到緊張不安或頭痛、疲倦、或是「心碎」。

抑鬱通常是由一籃子情緒、身體和社會因素引起的。若要治療抑鬱，您便需要處理好所有這些因素。

## 我們聽到許多有關抑鬱症的談論，但到底甚麼是抑鬱？

---

主要抑鬱症的症狀或徵兆是：

- 👉 情緒低落
- 👉 對人和事失去興趣，或失去生活的樂趣

以及以下的最少四項：

- 👉 體重或食慾的改變
- 👉 睡眠方面的改變（睡眠時間過長或失眠）
- 👉 活動的改變（例如，抑鬱的人可能看來簡直是進入「慢動作」，也稱為「行動失調」、「精神運動性遲滯」或「激動」。）
- 👉 疲倦或沒有生氣
- 👉 內疚或感到不中用
- 👉 集中能力或決策能力差
- 👉 自殺的想法

## 抑鬱的症狀

關於抑鬱症，並沒有清晰簡易的準則，介定為甚麼會發生或個別人士的感覺是怎樣，但有些徵兆是醫護專業人員用作指引的。

### 情緒和想法的改變

低自尊  
負面的自我形象  
生命好像沒有意義  
認為生存沒有價值  
焦慮  
空虛的感覺

### 身體的症狀（徵兆）

精力和情緒低落  
精疲力竭  
對性失去興趣  
失常的睡眠模式  
集中能力差  
體重下跌或增加  
頭痛  
哭泣  
沒有胃口

### 行為上的症狀

濫用藥物和酒精  
擔憂  
恐慌發作  
坐立不安  
強迫性症狀

還有其他沒有列出的抑鬱症徵兆和症狀，但這些是最常見的。  
並不是每個人都會經歷所有症狀。

### 一些常見的誤傳

誤傳... 只有女性才會抑鬱

事實... 女性和男性都會抑鬱

誤傳... 您感到抑鬱是因為您不是一個能幹的人

事實... 有些十分有才能和聰穎的人都會抑鬱，任何人都可以受抑鬱的影響。

誤傳... 這只是您的想像，如果您加緊努力，您會覺得好得多

事實... 抑鬱是很真實的感覺。現時具備治療的方法，但這不光是克服感覺的問題，是需要決定治療的方法和進行療程。

有許多方法可以讓您扭轉抑鬱的...

## 您可以做些甚麼...

也許您感到沒有希望，但實際上您有許多事情可以嘗試去幫助自己。抑鬱症可以成功治療，而大多數人在短短數星期便開始感到好轉

### 輔助療法和治療的選擇...

**鬆弛和冥想：**探討自己的內心世界，可以放鬆身體和令頭腦清醒，有助您處理壓力和生活的問題，鬆弛只需要幾分鐘的時間，幾乎在任何地方都可以進行。

**輔導**是和您圈子以外的人談論有關您的問題，這個人會聆聽您的問題，而不會對您作出判斷。當您開始更加了解問題時，您便會對事情更加清楚。輔導是一個過程，您可以表達您的想法和感覺，這有助令困難的情況變得清晰，協助您恢復信心，為新的體驗努力。

**自然療法**是採用草藥、貝曲花藥（bach flowers）、維生素和礦物、香薰療法、按摩和營養物，以整體的方式治療患者的醫療方式。自然療法有很少或沒有副作用，重點是預防疾病和促進健康。

**草藥治療**的重點是幫助身體自我痊癒。天然的治療是採用來自植物的物質，有很少或沒有副作用，安全和有效。用來治療抑鬱的其中一些草藥包括：聖約翰草(St. John's Wort)、(科學證明可以治療輕度至中度的抑鬱症)、燕麥、達米阿那、馬鞭草、甘菊、薰衣草、迷迭香、西番蓮。

**順勢療法**是根據採用最少劑量和「以形補形」的理論。也就是說，一種藥物在健康的人身上產生一些影響，是可以治療任何展示相同影響的疾病。順勢療法最適用於處理情緒、去除「困住」的情緒、長期的信念和舊的情緒模式。

**社交接觸/家人和朋友：**有您可以信賴和傾訴的人在身邊往往是有益處的。即使您最不願意的時候，也應嘗試和您關心和關心您的人在一起。有更多「正面」的經驗是有好處的，讓您可以建立新的回憶，取代痛苦和悲傷。

**針灸**是古代的東方療法，能恢復您體內能量的平衡，協助治療疾病和減輕緊張的情況。針灸是採用幼細的針，插入身體的適當穴位。

**支援小組：**婦女分享有關她們的體驗和意見，以及哪些對她們是有效的。這可以是一個讓您了解您自己的抑鬱經驗的方法，而且讓您放心的是，您知道您不是孤單的，其他婦女也有相同的感受。

其他的治療選擇包括運動（每星期步行三次，每次半小時，證實是有助減少抑鬱的感覺），按摩，進食有營養的食物（這是健康的身心所必須的），參加課程如壓力處理班、瑜珈、藝術療法、自尊和自我肯定小組，正面思維（嘗試重新設定您的思維過程，集中在正面而不是負面的事情，或重寫您生命的故事，對自己有多些了解和減少自責），光線療法，歡笑（例如，租賃一套有趣的錄影帶或到附近的電影院看一套喜劇），晚上有好的睡眠，享受生命的自然樂趣— 在公園散步，在海中暢泳...

## 藥物的方式... 抗抑鬱藥

若有適當地處方，抗抑鬱藥物可以有效地治療主要或嚴重的抑鬱症。現時有多種不同的抗抑鬱藥物和多種不同的品牌名稱，往往會令人困惑。因此，如果您獲開這些藥物的處方，您必須確實知道您服用的藥物和可能引致的副作用。如要獲得抗抑鬱藥物滿意的效用，您必須配合輔導療法，最常使用的兩類藥物是：

### 1. 選擇性血清素再攝取抑制劑(SSRI)

這些是比較新及較常用的抗抑鬱處方藥物。您可能會認識其中一兩個經常在媒體提及的品牌名稱，這類藥物比其他種類有較少副作用，而且在市場上時常被著力推廣。就算過量服用，此類藥物的安全幅度也較大。藥物的品牌名稱包括：Aropax, Lovan, Luvox, Prozac, Zoloft, Zactin。副作用可以包括：噁心、腹瀉、便秘、顫抖、口乾、出汗、性慾減低、體重下降、食慾減低、焦慮、失眠、頭暈、出疹。

### 2. 三環抗抑鬱藥(TCA)

此類藥物已經長時間被使用，即使現時有更新的藥物，TCA仍然是常用的處方藥物。藥物的品牌名稱包括：Anafranil, Sinequan, Prothiaden, Tryptanol, Tofranil。副作用可以包括：頭暈、焦慮、昏昏欲睡、困惑、輕度的顫抖、協調困難、口乾、頭痛、失眠、視力模糊、腹瀉、便秘、體重增加、集中精神有困難、性慾減低。如果您有心血管的問題，在服用三環抗抑鬱藥前，必須告訴您的醫生。

服用這種藥物必須小心謹慎。如果過量服用這類藥物，應立即尋求醫療協助和召喚救護車。

市面上有其他種類的抗抑鬱藥，您應時常和您的醫生商談選擇這類藥物的原因，和討論個別的副作用，這是很重要的。

記住：如果要服用任何形式的藥物，您有權向您的醫護專業人員詢問問題。

---

## Leichhardt 婦女保健中心

是一所非牟利的婦女保健中心，由婦女為婦女而經營，並獲得新州政府的資助，為經歷困境的婦女提供一系列整體的衛生服務。中心的安全及支援環境協助婦女為自己做出有根據的決定。

地址：55 Thornley Street Leichhardt 電話：9560 3011 傳真：9569 5098

